

<<瑜美人-新鲜-III>>

图书基本信息

书名：<<瑜美人-新鲜-III>>

13位ISBN编号：9787540450069

10位ISBN编号：7540450061

出版时间：2012-5

出版时间：湖南文艺出版社

作者：苗苗

页数：151

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<瑜美人-新鲜-III>>

### 内容概要

本书是为瑜伽爱好者、爱美人士，以及职场、情场高压人群量身定制的时尚健康读本，是《瑜美人》系列图书的第三辑。

作者在书中提供了一套行之有效的瑜伽习练方法，全面结合与之配套的饮食、作习方法。

将全面提高读者的“生命能量”，唤醒身体潜能，绽放生命活力。

《新鲜:美颜润泽?疗愈系瑜伽手册》内容主要针对职场女性最关心、需要立即解决的两个问题：养颜、养心来设置其核心课程，包括排毒（提升体质）、减压（提升心灵）、美体（提升魅力）、提升记忆力。

从而使其身心能够始终保持“新鲜”状态，从容面对来自职场、生活等诸多方面的挑战。

《新鲜:美颜润泽?疗愈系瑜伽手册》内容较之前两辑有很大提升，书中提供了一整套完整的“身心”系统解决方案，以及瑜伽饮食方案，使读者有机会通过此书学习通常只有在专业瑜伽会所方可作系统学习的纯正瑜伽课程。

<<瑜美人-新鲜-III>>

作者简介

苗苗，原名毛睿鋈，瑜伽原（中国）瑜伽机构创始人，湖南时尚瑜伽第一人，《瑜美人》系列瑜伽畅销书作者，国际专业瑜伽导师执业资格证书及亚健康防治资格证书执有者。以分享专业瑜伽和时尚生活而闻名于业界。曾任国家卫生部、国家中医药管理局主办的大型公益健康活动“健康家园——亚健康防治科普瑜伽健康管理”巡视员。现任瑜伽信誉品牌国际联盟评论员，国际瑜伽健身连锁机构“瑜伽原”教学总监。

苗苗老师热爱生活、代言时尚且笔耕不辍，其人频见荧屏，其文屡见报端。曾多次被湖南省多家新闻媒体评为“时尚坐标人物”，“瑜美人”乃是其当之无愧的称号！

<<瑜美人-新鲜-III>>

书籍目录

序

Chapter 1 美颜润泽·疗愈系瑜伽说

时间为何能带走容颜？

中国文化是根，瑜伽修习是叶，润泽美颜是果——中医养生结合瑜伽疗愈的正确润颜观念

从少女到老年，对女性各年龄段的分析

从头到脚的分析

Chapter 2 美丽修身篇

丑小鸭总会变成天鹅

第一节 呼吸

第二节 与大地的联结

人老先老脚静心从站始冥想由动态而来

第三节 花样女人

Chapter 3 美颜润泽核心课程

我的心中每天开出一朵花

第一节 呼吸

第二节 内在——由坐姿开始的净心之旅

第三节 手印——瑜伽手印的奥秘，手心相连

第四节 芳香疗法

Chapter 4 灵性

第一节 瑜伽礼拜

第二节 花言茶语

Chapter 5 饮食调理

第一节 温润篇

第二节 清心篇

第三节 恬淡篇

## &lt;&lt;瑜美人-新鲜-III&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：树，扎根越深越稳，唯有如此，它才能充分地生长，枝繁叶茂。叶，越是汲取养分不断、努力进行光合作用不断，则越能维持壮美、结出丰硕的果实。在瑜伽的练习中，就有一个概念是关于根基的——所有的力量和柔软都来自根基的能力。这听上去有点类似中国武术中“桩”的概念。

随着对瑜伽根基的深入了解，我慢慢体悟到“根”的重要性超越了大多数人的想象。

中国文化中关于根有很多的词汇，比如说“根本”“落叶归根”等，都同“根”有关。

我们的民族、国家以及千百年来的文化亦即是我们的“根”。

这种历史与文化的养分，是那样不容分说、与生俱来地在我们的身体和心里面渗透生长，这些养分对于我们保持健康对抗衰老、润泽容颜是极重要的。

人的衰老是一个随时间推移而逐渐演变的过程，在此过程中机体的形态、组织器官的生理功能、组织器官之间的协调控制以及机体对环境适应能力等都出现退行性变化。

形态改变、诸窍不利、神志失常、血脉异常、适应能力及抵抗力下降等可谓衰老的征兆。

衰老过程中皮肤、毛发的改变实为肺肾虚衰，阳气精血亏耗的外在表现，中医名著《黄帝内经》对此有明确的论述：“五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳衰脉于上，面皆焦，发始白”。

显然，毛发的改变又与肾气的盛衰有明显的关系，“五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓斑白”。

这里所表述的七与八的数字组合，不仅仅表明了人在某个年龄段可能将出现的身体衰退现象，同时也指明了男子以“八”数为一个生命周期，而女子则以“七”数为一生命周期。

即男子每逢八年、女子每隔七年身体机能等各方面就会有一个比较明显的变化。

现代生命科学研究指出，人的身体细胞及组织其实是每天都在更新的，如若我们要防止衰老提前而至，最好的方法就是在每一天都关注自己身体的变化，并给予正确的关照。

比如说健康的饮食、良好的作息习惯、合适的运动，都是对身体的补给，也是对新生细胞的培养。

<<瑜美人-新鲜-III>>

编辑推荐

<<瑜美人-新鲜-III>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>